

# 佛教禪修初體驗

## 連接佛國的基礎扎根(1)

114 年度泰山·佛國寺課程

2025/01/14 下午 1:10-3:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

### 一、禪修關鍵觀念：

禪修(meditative practices)，相當於梵文的 *bhāvanā*，來自動詞字根√bhū(是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思大致為使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vipāśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為心態之修煉，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。

翻譯成漢文的禪思、宴坐、或宴默，相當於梵文的 *prati-sam-layana*，來自動詞字根√li(停留、居留、附著、躺臥)之中性名詞 *layana*(歇息、休息、依處、房舍)，加上接頭音節 *prati-*(反向而行或朝向)與 *sam-*(總括或平等)。*prati-sam-layana* (retiring for meditation; meditative seclusion)字面的意思大致為退隱獨坐、獨處閒居、沈默靜坐、安息靜思。<sup>1</sup> 簡言之，所謂的禪思，乃藉由離開吵雜、安坐靜處、平心靜氣、思緒放空，一方面，避免風中燃燭而微弱的燭火屢遭摧殘，另一方面，則可助成禪修乃至禪定。

禪修此一用詞，側重心態修煉在程序所下的培養的工夫；至於禪定(meditation; meditative equipoise or evenness)此一用詞，則側重心態修煉所培養出來的心態安定之品質，以及傾向於做為禪修之諸多成果的通稱。

佛教禪修的基本功，稱為念住或念處。

首先，念(心念覺察)，相當於梵文的 *smṛti*，來自動詞字根√smṛ(心念、記憶、憶念)之陰性名詞。<sup>2</sup> 如果將 *smṛti* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於就心態活動幾乎最基礎的起心動念，即覺察在起心動念的情形(presence of mind; bringing to mind; mindfulness)。就此而論，佛教禪修的念，一方面，力求在切線脫離一般世人心念外馳或心念昏昧的通病。另一方面，則以至少如下的三個特點為其要項：其一，重心在於起心動念；其二，起心動念為清醒的或清明的；其三，覺察或醒察(staying aware of)起心動念的情形。根據至少如上的三個要項，*smṛti* 有別於心

<sup>1</sup> 世尊告諸比丘：「常當修習，方便禪思，內寂其心，如實觀察。」(《雜阿含經·第 68 經》，T. 99, vol. 2, p. 18a.)此外，「*na bhadanta-śāriputra evaṃ pratisaṃlayanaṃ saṃlātavyaṃ yathā tvaṃ pratisaṃlīnaḥ.*」「唯，舍利子！不必是坐為宴坐也。」(大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究(校訂)，《梵文維摩經：ポカラ宮所藏寫本に基づく校訂》(東京：大正大學出版會，2006 年)，頁 20; 《說無垢稱經》，唐·玄奘譯，T. 476, vol. 14, p. 561b.)

<sup>2</sup> 「這並非生硬地將心念覺察等同於記憶，而母寧是在指出，一旦心念覺察能夠現前，記憶將能夠妥善運作。心念覺察之於記憶的關係，顯示出為了能夠記憶某一特定的情境，正值該情境在發生的時刻，當時的心念覺察必須現前。」(Ven. Anālayo, “Mindfulness in the Pali Nikayas,” *Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries*, edited by D. K. Nauriyal and et al., London: Routledge, 2006, p. 229.)

不在焉(mindlessness)，或許可說明為心念覺察(attentive awareness; mindfulness)。如此的心念覺察，其心態之品質，在於如同鏡面，清明地覺察而反映著出現在心態的舉動，然而並不橫加干預或判斷。將心念覺察正確地／正當地(correct; right)做出來，或者做在一貫地正確的／正當的修行道路，即可稱為正確的／正當的心念覺察，簡稱正念(samyak-smṛti)。

其次，念住或念處，相當於梵文的 *smṛty-upasthāna*。此一複合詞的第二個字 *upasthāna*，來自動詞字根√sthā(站著、居住、安住)之中性名詞，加上接頭音節 *upa-*(靠近)，字面的意思大致為出席、到場、安住、住處。*smṛty-upasthāna*，至少可予以二套的解讀：一者，念住，心念覺察之現前安住；二者，念處，助成心念覺察之關聯的入手處。由於關聯的入手處與現前安住，在運作心念覺察，乃一氣呵成，因此這二套解讀之間，大概僅止於語詞標示的差異。

佛教將身體、感受、心態、和法目(法理)當成一組，標示為四念住。就此而論，如下的三點，尤其值得重視。首先，將身體、感受、心態、和法目(法理)當成一組，顯示佛教基本上重視生命經驗，而念住也不是在做抽離生命經驗的想像。其次，念住並非屏除心念的情形，而是以清醒的或清明的心念，覺察身體、感受、心態、和法目(法理)，而且正好透過如此的覺察，維持現前的心念皆安住清醒的或清明的情形。第三，將生命經驗切在起心動念基礎的層次，而且維持正確的／正當的心念覺察，相當於從基礎的層次切線脫離一般世人的經驗環圈，再由接手的禪修課業繼續鍛鍊，即可推進在修行的道路。

以念住為基本功，強化心念覺察(to heighten awareness)，在心態修煉更為進階的講究，兵分兩路，接手的即為止與觀。在佛教所提供多樣的修行道路，止與觀甚至擔當重責大任，從基本功，乃至推動整條修行道路的進展。<sup>3</sup>

止(奢摩他、止息禪修)，相當於梵文的 *śamatha*，來自動詞字根√sam(止息、平穩)之陽性名詞。*śamatha* (calm abiding; pacification; tranquility) 字面的意思大致為止息、平穩、安寧、寂靜。如果將 *śamatha* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於將心態之攪動調整為緩和，將心態之焦躁調整為清涼，將心態之不安調整為安適，以及將心態之散漫調整為專注。透過如此調整的修為，培養的心態品質為不必怎麼勉強即較為持久的平靜與專注。只有在相當程度地免除心態之散亂或紛擾，以及維持平靜的心態之後，沿著心路歷程(*citta-saṃtāna*; mind-stream; mental continuum; mental process; 心相續)的認知與鍛鍊，才轉進到可以越來越深入的門檻。

觀(毗婆舍那、洞察禪修)，相當於梵文的 *vi-paśyanā*，來自動詞字根√paś(觀看)之陰性名詞，加上接頭音節 *vi-*(分辨、辨明)。*vi-paśyanā* (insight; insight meditation; clear-seeing; seeing deeply) 字面的意思大致為觀看、觀察。如果將 *vipaśyanā* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於強化心態的觀察品質，而非僅止於依賴信念、概念、或推理。就此而論，如下的三點，尤其值得重視。首先，*vipaśyanā*

<sup>3</sup> 「復次，善男子！一切聲聞及如來等所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他、毘鉢舍那所得之果。」(《解深密經·分別瑜伽品第六》，T. 676, vol. 16, p. 701b.)

強調現前知覺之觀察，走到前線，進行第一手的生命經驗之觀察，而且進行觀察的時候，單純地觀察，盡可能不將信念或概念挾帶入場。其次，*vi-paśyanā* 將能觀察的一方、所觀察的一方、以及觀察的程序相互搭配地設置為一套運轉的系統，既非片面地切割為對象化的觀察，亦非隔絕為獨我式的觀察。第三，*vipāśyanā* 將觀察所及的系統，不僅力求突破組合的表層而清晰地觀察進去，而且力求突破歷程段落的端點而深入地觀察進去。根據至少如上的三點，*vi-paśyanā* 或許可說明為洞察禪修。

**靜慮(禪那)**，相當於梵文的 *dhyāna*，來自動詞字根√dhyai(沈思、深思、冥想、靜慮)之中性名詞。*dhyāna* (meditation; meditative absorption) 字面的意思大致為沈思、靜慮(安靜審慮)、禪定。

如果將 *dhyāna* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於將止息禪修(*śamatha*)往深度推進，一方面，不往外在對象放馳；另一方面，內斂而收攝在心態之止息，並且以盡可能清醒的或清明的心念(lucid awareness)，越來越深沈地思慮心態之動靜。之所以不會隨著心路歷程放任地外馳或浮面地漂流，而是能夠深刻地潛入心態的深度，則憑藉的關聯條件，主要為內斂(absorption)、沈穩(profound stillness)、以及以沈穩的心態為最核心的思慮項目。就此而論，靜慮或沈思，在禪修上，並不是靜下心來思考一般世間的或其它的事情，而是越來越深入地沈浸在沈穩的心態，整個歷程幾乎都是全新的經驗，因此聚精會神地勘察(*vi-tarka*; initial inspection)與驗明(*vi-cāra*; further deliberation)如此的經驗，甚至連勘察與驗明之思慮都中止掉(suspended)。就在甩開浮面的牽扯，越來越潛入心態之深層，隨著鍛鍊出來的，正好是心態越來越渾厚的調正(becoming progressively more attenuated)，從而認知與開啓心態實相之深沈景象。

**等至(三摩跋提)**，相當於梵文的 *samāpatti*，來自動詞字根√pad(實現、實行、實施)之陰性名詞，加上接頭音節 sam-(總括或平等)與 ā-(方向相反或強調正向)。*samāpatti* 之 *āpatti*，解讀為抵達、達成、成就。*samāpatti* (meditative attainment or acquisition) 傳統漢譯為等至、正受，字面的意思大致為整全地或平等地抵達對象或達成目標。

**等持(三摩地、三昧)**，相當於梵文 *samādhi*，來自動詞字根√dhā(放置、安放)之陽性名詞，加上接頭音節 sam-(總括或平等)與 ā-(方向相反或強調正向)。*samādhi* 之 *ādhi*，解讀為持住、握持；而 *samādhi* 字面的意思，大致為整全地或平等地持住(holding & abiding unwaveringly)。此外，*samādhi* 之字源，另有可能由 *samā*(平等的) 與 *dhi*(智能) 複合而成，而其字面的意思，大致為相當寬坦的或均衡的智能之情形(a state of equilibrium of intellect)。

*samāpatti* 打開的諸多向度，*samādhi* (meditative concentration; concentration of the mind) 同樣都可以打開。隨著打開什麼樣的向度，就該向度設定所緣，才談得上禪修的系統或脈絡，也才做得出特定樣態的禪修，以及關聯地理解特定樣態的禪修的涵義。如果將 *samādhi* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於進行禪修的心態不僅全然地聚焦在所緣(心一境性 / *cittaikāgratā*; staying one-pointed or

concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind) , 而且與所緣幾乎毫無間隙地合而為一(staying one with the meditative object) , 也就是整全地或平等地持住所緣。

總之，禪修所看重的，可分成二個部分。第一個部分，生命體的念頭、思惟、觀想，以達到「正定」為目標。<sup>4</sup> 第二個部分，生命體的呼吸、身體的安適、穩健、喜悅、安樂、平衡的覺受。禪修基本上在進行調御的工作，並且在身心這二方面的任務是雙重的：一方面，避免身心的未調御狀態成為生命體現世或未來世的麻煩製造者；另一方面，依於所修得調御的身心，推進道業，同時趣向生命體在現世或未來世的生命目標。這二方面的任務如此達成，或可稱為「身正及心正」或「身止息及心止息」。<sup>5</sup> 因此，禪修就可理解為在於獲得身心的止息或身心皆適合行走於正道所進行的身心調御的工作。

## 二、佛國關鍵觀念：

佛國(佛國土、佛土 a Buddha land) , 相當於梵文的 *buddha-kṣetra* .

此一複合詞當中的佛，來自動詞字根√budh (覺醒、覺悟) , 為音譯詞佛陀(*buddha*)的簡稱，意思為覺悟或覺悟者，特指達到「最極高超、正確、圓滿的覺悟」(「無上正等菩提」*anuttarā samyak-saṃbodhiḥ*; the utmost, right and perfect enlightenment) , 簡稱無上菩提，或圓滿的覺悟者。

此一複合詞當中的國，來自 *kṣetra* , 音譯為剎，意譯為土、國土、田、地方、世界，音譯加意譯為剎土，英譯為 field; area of ground.

## 三、可連接佛國的禪修：

- (1) 念住禪修打基礎。
- (2) 念誦佛號與密咒打基礎。
- (3) 日輪觀之禪修。
- (4) 佛身觀之禪修。
- (5) 《佛說觀無量壽佛經》完整的禪觀。

## 四、基礎功夫之念住禪修：

做為禪修基本功之正念安住(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處; mindfulness): 心念現前且安住於禪修所緣的修為。

在形成正念安住的脈絡，優先強調，心態活動的基礎運作為念頭(*smṛti*, √*smṛ*)的產生，而且體認念頭的重大作用就在於覺察(being aware) , 因此同時且同步地覺察產生的念頭，讓念頭維持清明地現前覺察的能力，進而強化念頭之清明地現前覺察的能力。

.....

<sup>4</sup> 「何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。」(《雜阿含經·第 784 經》，T. 99, vol. 2, p. 203a)

<sup>5</sup> 例一，「年少比丘供養、奉事長老比丘者，時時得聞深妙之法。聞深法已，二正事成就：身正及心正。」(《雜阿含經·第 723 經》，T. 99, vol. 2, p. 195a)

例二，爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。若比丘修習安那般那念·多修習者，得身止息及心止息，有覺、有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」(《雜阿含經·第 802 經》，T. 99, vol. 2, p. 206a)